

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ТЗДОЯС №38

_____ Олександра Орляк

_____ 2025 року

ПОГОДЖУЮ

Т.в.о. начальника Тернопільського

районного управління

Головного управління

Держпродспоживслужби

в Тернопільській області

_____ Микола Луцик

_____ 2025 року

**ПРИМІРНЕ чотиритижневе меню
на зимовий період 2025/2026 року
Тернопільського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №38
Тернопільської міської ради**

**І ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК**

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Морква тушкована зчорносливом (ТО)	60+20	80+20	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	52	67
Суп молочний з макаронами	150	200	5,75	7,67	5,79	7,96	26,37	35,5	160	181
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб ц/з з маслом та сиром твердим	30/2/ 10	30/2,5/ 15	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	89	89
Всього за сніданок:			11,11	14,181	14,068	17,908	5,71	64,95	315	355
Обід										
Суп із цвітною капустою зі сметаною (ТО)	150/9	200/12	1,461	1,938	7,041	9,434	60,11	78,605	65	85
Рибна паличка з яйцем (ПТО)	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	98	137
Каша гречана розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	3,23	5,08	2,95	3,5	19,12	25,31	125	157
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			16,621	23,538	17,161	21,774	99,57	128,655	417	526
Вечеря										
Капуста тушкована (ТО)	60	80	2,21	2,81	5,32	7,07	14,84	16,24	44	59
Оладки курячі (ПТО)	60	80	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	112	149
Каша рисова розсипчаста з маслом	80/2	100/ 2,5	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	107	135
Молоко кип'ячене	150	180	4,62	5,08	4,13	4,5	7,8	8,51	83	99
Яйце куряче зварене на круто	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	119	119
Всього за вечерю:			25,84	31,9	22,39	27,44	54,67	70,71	465	561

ВІВТОРОК

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Морква тушкована в сметані (ТО)	60	80	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	50	67
Гуляш з м'яса курки (ПТО)	45	60	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	88	117
Плов фруктовий з соусом із сухофруктів (родзинки, курага)	136	163	5,08	5,98	5,63	8,78	27,96	42,7	166	197
Хліб ц/з маслом та сиром твердим	30/2/10	30/2,5/15	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	89	89
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за сніданок:			21,17	26,661	21,848	24,908	51,89	70,91	393	470
Обід										
Суп гречаний	150	200	1,49	2,04	1,16	1,64	10,17	13,81	56	77
Шніцель з м'яса (ПТО)	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,62
Макарони відварені з маслом	80/2	100/2,5	3,06	3,87	1,4	1,85	19,91	25,16	121	157
Овочі тушковані (заморожені)(ПТО)	60	80	1,83	2,48	4,92	6,58	6,11	8,26	38	38
Компот із сушених фруктів (яблук)	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	50	66
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за обід:			17,38	22,33	24,43	31,7	66,9	84,33	534,68	671,62
Вечеря										
Каша вівсяна з маслом	80/2	100/2,5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	125	158
Сирники рожеві (з морквою) (ПТО)	80	100	10,1	11,9	8,1	10	7,2	12,6	155	188
Соус сметанний (на молоці) (ТО)	35	48	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	45	69
Кисіль вишневий	120	150	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			14,34	17,53	13,35	17,51	51,77	64,74	446	540

СЕРЕДА

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Суфле з вареного м'яса курки та рису (ПТО)	100	133	10,72	14,30	4,79	6,26	10,87	14,49	133	176
Овочеve рагу (ТО)	125	150	1,83	2,48	4,92	6,58	6,11	8,26	85	101
Каша гречана розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	3,23	5,08	2,95	3,5	19,12	25,31	125	157
Соус сметанно –томатний (ТО)	20	30	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	10	10
Компот із плодів сушених	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	84	98
Хліб ц/з маслом	30/2	30/2,5	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Всього за сніданок:			21,01	28,44	31,08	29,09	62,93	80,76	508	613
Обід										
Суп овочевий зі сметаною (ТО)	150/4	200/5	1,461	1,938	7,041	9,434	60,11	78,605	61	80
Мафіні/гніздечка (свинина) з овочами та твердим сиром (ПТО)	63/10	84/15	11,99	15,91	5,43	7,28	3,75	5,08	152	209
Полента (каша кукурудзяна) розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	113	141
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Сік	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб житньо-пшеничний	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			18,501	23,718	17,681	22,654	90,36	115,345	418	530
Вечеря										
Буряк тушкований в сметанному соусі	60+20	80+25	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	48	63
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з маслом	80/2	100/2,5	8,23	10,29	2,25	3,18	21,74	27,18	132,43	168,84
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Всього за вечерю:			15,63	18,802	9,448	11,418	45,22	74,37	299,23	364,34

ЧЕТВЕР

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Морква тушкована (ТО)	60	80	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	38	47
Каша вівсяна з маслом	80/2	100/2.5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	125	158
Зрази з кисломолочного сиру з курагою (ПТО)	90	95	14,77	18,30	8,93	11,05	33,31	38,30	289	361
Соус сметанний (на молоці) з маслом (ТО)	35/2	50/2,5	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	45	69
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за сніданок:			19,61	24,821	16,238	21,11	62,92	77,72	441	566
Обід										
Борщ український зі сметаною (ТО)	150/4/2	200/5/2	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,85
Нагетси/ паличка куряча з м'яса курки (ПТО)	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,10	16,5	138	183
Капуста тушкована з картоплею	100	113	1,83	2,48	4,92	6,58	6,11	8,26	119	135
Компот із сушених фруктів (з яблук)	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Хліб ц/з з маслом	30/2	30/2,5	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за обід:			20,54	27,06	17,87	22,53	56,07	71,95	452,85	549,5
			18,97	25,05	15,43	19,48	50,09	62,82	489,85	587,11
Вечеря										
Салат з бурячка з олією	60	80	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	35	42
Тюфтелька з м'яса курки з овочами (ПТО)	66/24	88/32	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,14
Каша ячна в'язка з маслом	80/2	100/2.5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	70	86
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за вечерю			16,06	22,85	17,45	25,81	37,8	55,35	372,75	426,82

П'ЯТНИЦЯ

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Капуста смажена в сухарях	60	80	0,76	1,03	1,05	1,07	2,75	3,78	22,12	22,07
Омлет (ПТО)	60	70	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88	87
Макаронні вироби відварені з маслом та твердим сиром	80/2/10	100/2/15	4,94	6,38	3,82	5,00	21,66	27,25	142,89	182,16
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Всього за сніданок:			17,41	19,67	15,99	17,65	36,49	43,99	357,81	405,73
Обід										
Салат з моркви та зеленим горошком з олією	60	80	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	50	66
Суп круп'яний	150	200	4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	114	153
Зрази картопляні з м'ясом курки "Човники" з маслом (ПТО)	71/45/2	85/60/2,5	10,60	13,10	5,05	5,99	18,77	23,28	163,68	200,32
Соус сметанний з томатом (ТО)	20	30	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	18	21
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			19,12	24,05	12,98	17,41	59,03	74,94	433,68	533,32
Вечеря										
Салат з овочів (сезонних) з олією	60	80	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,10	22,20
Рулет рибний (ПТО)	53	79	7,95	11,85	3,59	4,82	3,13	4,59	76,34	108,81
Пшенична каша в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	107	134
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	82	122
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			13,44	18,76	8,75	10,74	43,33	58,49	347,44	458,01

**II ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК**

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність ккал	
			білки		жири		вуглеводи			
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
	Сніданок									
Салат моркв'яно- яблучний з сиром твердим	94/10	126/15	2,45	3,19	4,22	5,37	10,17	13,43	84,87	109,98
Локшинник з фруктами з масло	136/2	140/2,5	6,10	7,73	4,92	6,12	37,02	46,21	214,37	267,84
Соус ягідний (вишня заморожена)	15	20	0,10	0,16	0	0	1,90	3,16	8,66	14,19
Кисіль молочний	120	150	4,2	5,1	3,8	3,5	18,8	22,5	124	148
Всього за сніданок:			12,85	16,18	12,94	14,99	67,89	85,12	431,9	540,01
	Обід									
Суп овочевий	150	200	1,32	1,74	2,99	3,74	7,71	10,27	61,49	79,78
Котлета рибна любительська (ПТО)	59	88	10,20	14,73	1,77	2,6	21,84	28,25	81,21	116,36
Овочі тушковані (заморожені)	60	80	2,65	3,4	12,2	14,49	86,41	112,86	124	130
Каша пшенична з маслом	80/2	100/2.5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	70	86
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за обід:			19,22	25,74	22,17	26,77	142,46	183,04	424,7	505,14
	Вечеря									
Зрази рисові з овочами або ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	127 100/50+ 60	154 120/60+ 80	5,33 3,56	6,59 4,42	5,74 4,86	6,64 5,98	31,45 14,22	38,90 17,18	197 115,80	239 141,35
Тюфтелька куряча (ПТО)	60	80	11,1	17,2	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,14
Соус сметанний з томатом з маслом (ТО)	20/2	30/2,5	0,3	0,58	1,84	3,73	0,76	1,13	21	40
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Яйце куряче зварене на круто	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	119	119
Какао з молоком	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за вечерю:			23,91/22,14	31,55/29,38	25,92/25,04	35,39/34,73	55,98/38,75	67,32/45,6	607,75/526,55	767,14/669,49

ВІВТОРОК

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Овочі тушковані (заморожені)	80	100	0,77	0,94	3,22	4,27	4,86	5,8	49,27	62,66
Яйце куряче зварене на круто	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	119	119
Каша пшенична розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Кисіль вишневий	150	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за сніданок:			8,7	9,48	9,53	11,01	44,04	48,68	362,19	397,31
Обід										
Овочі припущені в сметанному соусі (ТО)	87/15	116/25	1,77	2,4	4,96	6,63	6,13	8,27	73,66	98,86
Суп картопляний з галушками	150	200	2,87	3,53	3,04	4,44	15,53	18,62	97,99	128,38
Плов з курячим м'ясом з маслом (ПТО)	95/45/2	100/60/2,5	10,72	14,30	4,79	6,26	10,87	14,49	133	176
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	82	122
Всього за обід:			18,09	23,23	15,33	19,93	48,1	59,38	359,65	492,24
Вечеря										
Салат з овочів сезонних з олією	60	80	0,48	0,66	1,54	2,05	2,33	3,02	23,70	31,35
Котлета м'ясна печена або смажена або тюфтелька м'ясна (ПТО)	60	80	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,14
Картопляне пюре з маслом або печеня по домашньому	80/2 140	100/2,5 160	14,1 10,03	14,38 16,52	3,06 12,04	3,06 19,47	9,02 14,4	8,53 22,69	237,18 207,7	196,58 334,6
Соус сметанный (ТО)	35	48	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Компот із плодів сушених	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			29,3/25,23	36,61/38,75	21,38/30,36	29,58/26,22	51,74/57,12	51,32/75,48	632,03/592,55	649,77/787,79

СЕРЕДА

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Салат з моркви та кукурудзи	60	80	0,54	0,85	2,6	3,4	3,49	4,17	27,98	36,92
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао та маслом) або вермішельно-сирна	122/2	155/2,5	15,06	19,14	10,82	13,95	15,87	19,84	222,25	283,03
Компот із плодів сушених	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за сніданок:			16,77	21,61	13,62	17,63	37,26	48,14	401	510
Обід										
Капуста цвітна або білокачанна підсмажена в яйці (ПТО)	46	58	4,08 3,78	5,12 4,74	1,05 0,96	1,31 1,20	23,33 20,46	25,46 25,62	38,80 37,52	49,88 48,26
Свіжий (солоний) огірок або помідор	60	80	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	4,03	4,03
Суп рисовий та сметаною (ТО)	150/15	200/20	1,55	2,19	3,14	4,97	12,14	16,2	81,95	116,9
Бігос з м'ясом або биточок м'ясний (ПТО)	150 60	200 80	11,72 12,63	15,68 16,86	10,33 12,02	13,09 15,39	8,52 7,93	11,35 10,67	151,21 168,61	195,37 219,46
Каша гречана з маслом	80/2	100/2,5	3,23	5,08	2,95	3,05	19,12	25,3 1	118,03	153,24
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб житній	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із плодів сушених	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Всього за обід			24,42/25,03	32,93/33,73	20,7/22,03	23,0/27,47	93,28/89,82	116,08/116	521,02/537,14	662,42/684,89
Вечеря										
Риба тушкована з овочами (ПТО)	80	120	12,1	18,1	7,9	11,9	6,7	10,1	144,0	216
Каша рисова розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за вечерю:			16,87	24,16	13,36	19,19	42,89	50,32	360,25	508,88

ЧЕТВЕР

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
М'ясо куряче тушковане з овочами в сметанному соусі (ПТО)	90/15	120/20	10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,62	307,06
Полента (каша кукурудзяна) з маслом	80/2	100/2,5	2,55	3,1	2,4	2,97	16,55	20,1	98,55	120,14
Компот із суміші сухофруктів	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок:			56,02	69,89	18,59	26,42	60,05	73,51	464,52	611,42
Обід										
Салат з білокачанної капусти ТО	60	80	0,8	1,1	2,0	2,6	2,9	3,9	31	41
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною (ТО)	150/11/7	200/15/9	5,01	6,61	5,08	6,37	13,14	17,29	118,81	153,56
Лінійні голубці з курячим м'ясом (ПТО) або перець фарширований	54	72	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
	55	105	8,43	16,96	9,17	18,07	5,28	11,36	123,72	248,64
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із вишень заморожених	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за обід			16,64/19,88	21,51/27,49	12,67/18,71	15,91/29,52	45,82/43,45	57,55/58,43	353,67/386,52	444,49/568,2
Вечеря										
Молочна манна каша, або рисова, або вівсяна з маслом	180/2	200/2,5	4,76	5,99	4,97	6,6	20,46	25,22	144,79	183,29
Морква тушкована з чорносливом	53	70	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	52	67
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			6,9	7,371	7,168	9,378	51,87	70,34	281,79	374,29

П'ЯТНИЦЯ

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність ккал	
			білки		жири		вуглеводи			
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Салат моркви з олією	60	80	0,54	0,85	2,6	3,4	3,49	4,17	27,98	36,92
Оладки з м'яса курки (ПТО)	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Каша ячна в'язка з маслом	80/2	100/2,5	1,766	2,17	1,68	2,09	11,866	14,593	69,92	86,185
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Всього за сніданок:			19,526	24,5	14,36	17,33	30,089	35,973	316,7	385,295
Обід										
Суп гороховий або гороховий з грінками	150/30	200/30	4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	92,55	129,06
Мафіни /гніздечка м'ясні курячі з овочами та твердим сиром або гречаники з м'ясом курячим (ПТО)	63	84	11,99	15,91	5,43	7,28	3,75	5,08	111,76	149,34
Каша вівсяна з маслом	80/2	100/2,5	3,33	4,44	3,28	4,58	15,77	21,03	104,13	141,04
Овочі варені (салат з сезонних овочів) з олією	60	80	1,77	2,4	4,96	6,63	6,13	8,27	73,66	98,86
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Компот із яблук	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,03	42	54
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за обід:			24,43/25,29	31,99/33	18,18/16,13	23,97/22,6	68,78/89,79	89,64/53,17	506,1/499,67	658,3/646,94
Вечеря										
Капуста цвітна або білокачанна підсмажена в яйці	60	80	4,08 3,78	5,12 4,74	1,05 0,96	1,31 1,20	23,33 20,46	25,46 25,62	38,80 37,52	49,88 48,26
Каша рідка гречана з молоком	150	200	4,6	5,2	3,2	3,6	14,6	16,2	102,6	114
Пиріжок з тушкованими яблуками	75	85	6,00	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб ц/з з маслом	40/2	60/2,5	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за вечерю:			15,41/15,11	22,97/22,59	9,4/9,31	19,22/19,1	92,05/89,18	105,96/106	435,86/434,58	515,735/514,11

**III ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК**

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Салат з сезонних овочів	60	80	1,09	1,31	6,09	7,11	4,72	5,49	79,05	88,80
Пюре з бобових (гороху або сочевиці)	80	100	8,23	10,29	2,25	3,18	21,74	27,18	132,43	168,84
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Хліб ц/з з маслом та твердим сиром	30/3/10	30/5/15	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Всього за сніданок:			18,9	22,31	19,42	22,92	46,13	52,95	387,28	443,14
Обід										
Капуста тушкована	60	80	2,21	2,81	5,32	7,07	14,84	16,24	99,26	133,57
Суп картопляний з макаронами	150	200	1,51	2,45	1,67	2,49	10,67	17,35	64,7	103,16
Гуляш (курячий) (ПТО)	60	80	4,9	9,8	5,1	10,2	1,1	2,2	69,7	139,4
Каша рисова розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2,13	2,84	1,75	2,58	21,56	28,75	112,23	151,84
Свіжі фрукти	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Компот із суміші сухофруктів	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			52,78	67,72	14,1	14,11	75,27	98,35	461,44	633,95
Вечеря										
Риба, запечена під молочним соусом (ПТО)	33/21	49/35	7,92	12,16	4,66	7,17	1,91	3,02	81	126
Картопляне пюре з маслом	80/2	100/2,5	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,5	105,53
Морква тушкована в сметані (ТО)	60/15	80/25	0,8	1,0	2,6	3,6	6,4	8,6	50	67
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	56	65
Всього за вечерю:			11,96	15,85	9,52	13,62	45,91	63,98	285,5	381,53

ВІВТОРОК

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Каша пшенична з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Кисіль молочний	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	18,8	22,5	124	148
Овочі припущені в сметанному соусі (ТО)	60/15	80/25	1,77	2,4	4,96	6,63	6,13	8,27	73,66	98,86
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за сніданок:			10,51	12,65	12,87	15,67	49,95	59,57	352,58	423,51
Обід										
Капуста тушкована	60	80	2,21	2,81	5,32	7,07	14,84	16,24	99,26	133,57
Суп польовий із сметаною (ТО)	150/4/15	200/5/25	1,62	2,14	2,62	3,3	10,73	14,21	72,21	94,09
Биточки м'ясні (ПТО)	60	80	12,63	16,86	12,02	15,39	7,93	10,67	168,61	219,46
Макарони відварені з маслом	80/2	100/2,5	3,06	3,87	1,4	1,85	19,91	25,16	121	157
Компот із фруктів	150	180	41	49			24,72	29,67	61	72
Хліб житній	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за обід:			63,25	77,68	23,9	30,21	93,7	113,95	607,08	765,12
Вечеря										
Салат з овочів сезонних	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Філе курки запечене під сиром твердим(ПТО)	55/10	73/15	11,17	14,93	7,11	9,33	2,35	3,46	120,19	160,36
Полента (каша кукурудзяна) з маслом	80/2	100/2,5	2,55	3,1	2,4	2,97	16,55	20,10	98,5	120,14
Яйце куряче зварене на круто	1шт.	1шт.	5,08	5,08	4,60	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Компот із плодів сушених	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Всього за вечерю:			61,04	73,83	17,97	21,21	52,41	65,4	434,36	527,91

СЕРЕДА

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність ккал	
			білки		жири		вуглеводи			
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Салат з капусти та зеленим горошком (ТО)	60	80	2,96	3,8	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,90
Курятина в сметані (ПТО)	60	80	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
Каша гречана з маслом	80/2	100/2,5	3,23	5,08	2,95	3,05	19,12	25,31	118,03	153,24
Компот із свіжих фруктів	150	180	41	49	0	0	24,72	29,67	61	72
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за сніданок:			63,52	78,97	8,67	13,06	74,96	91,74	401,8	495,3
Обід										
Капусняк «Український» зі сметаною (ТО)	150/4	200/5	2,74	3,64	2,76	4,82	9,38	11,98	76,75	111,34
Шніцель зі свинини (ПТО)	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02
Каша пшоняна з маслом	80/2	100/2,5	3,48	4,64	2,44	3,5	20,18	26,91	147,63	159,04
Салат з варених овочів (свіжих овочів) з олією	60	80	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб житньо-пшеничний	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			18,13	23,44	24,31	32,68	58,33	74,26	575,44	671,48
Вечеря										
Салат з моркви та яблука	75	100	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Каша пшенична з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Запіканка сирно-яблучна або запіканка сирна з маслом (ТО)	134	140	16,04	20,43	12,00	15,00	20,62	25,97	255,72	322,01
	100/2	120/2,5	15,7	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,5	248,52
Соус сметанний (на молоці) (ТО)	35	48	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	45	69
Сік	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Всього за вечерю:			63,03/62,69	114,05/56,99	67,37/64,71	25,34/22,45	69,48/61,83	87,35/77,47	534,85/475,63	685,77/612,29

ЧЕТВЕР

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
	Сніданок									
Морква тушкована всметані (ТО)	60/15	80/25	0,8	1,0	2,6	3,6	6,4	8,6	50	67
Гуляш з м'яса курки (ПТО)	60	80	9,9	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,59
Каша пшенична в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	70	86
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за сніданок:			20,88	25,5	16,05	19,14	40,28	47,44	380,18	451,09
	Обід									
Салат з вареного буряка	30	50	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Суп овочевий зі сметаною (ТО)	150/15	200/20	1,32	1,74	2,99	3,74	7,71	10,27	61,49	79,48
Оладки курячі (ПТО)	60	80	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Каша рисова з маслом	80/2	100/2,5	2,13	2,84	1,75	2,58	21,56	28,75	112,23	151,84
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Компот із фруктів (заморожених)	150	180	41	49			24,72	29,67	61	72
Всього за обід:			59,26	69,65	14,44	17,91	79,04	99,25	468,46	568
	Вечеря:									
Салат з овочів сезонних	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Горохове пюре з маслом	80/2	100/2,5	8,23	10,29	2,25	3,18	21,74	27,18	132,3	168,84
Омлет (ПТО)	60	70	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Компот із плодів сушених	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Всього за вечерю:			56,32	66,86	12,09	13,61	57,58	61,35	383	442,32

П'ЯТНИЦЯ

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Каша перлова в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	71	89
Салат з моркви і яблук	75	100	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Соус сметанный (на молоці) (ТО)	35	48	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	45	69
Какао з молоком	120	160	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Хліб з маслом та сиром твердим	30/2/10	30/2,5/15	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	89	89
Всього за сніданок:			15,7	19,52	19,89	25,72	54,31	71,91	363,38	434,39
Обід										
Суп селянський з перловою крупкою	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49
Фіш боли/тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (ПТО)	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
Каша кукурудзяна в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,55	3,1	2,4	2,97	16,55	20,10	98,5	120,14
Салат з варених овочів (свіжих овочів) з олією	60	80	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			16,68	22,36	12,01	15,66	52,72	66,23	369,22	472,27
Вечеря:										
Ліниві голубці з м'ясом (кур'ячим) в сметанно-томатному соусі з маслом (ПТО)	90/2	120/2,5	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
Овочі тушковані (заморожені)	60	80	2,25	2,65	3,4	5,17	12,2	14,49	88	102
Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Всього за вечерю:			15,93	19,12	11,13	14,23	43,83	48,9	348,66	396,73

**IV ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК**

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність ккал	
			білки		жири		вуглеводи			
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
	Сніданок									
Салат з моркви з олією	60	80	0,54	0,85	2,6	3,4	3,49	4,17	27,98	36,92
Омлет (ПТО)	60	70	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
Каша рисова з маслом	80/2	100/2,5	2,13	2,84	1,75	2,58	21,56	28,75	112,23	151,84
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Какао з молоком	150	180	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Всього за сніданок:			15,01	16,85	15,61	17,76	42,8	53,98	347,88	410,14
	Обід									
Салат з овочів сезонних	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Суп з галушками	150/15	200/20/8	0,59	0,68	1,06	1,66	0,56	0,22	12,46	18,64
Паличка куряча (ПТО)	45	60	10,64	14,12	3,91	5,00	5,63	7,38	102,7	134,35
Каша гречана з маслом	80/2	100/2,5	3,23	5,08	2,95	3,05	19,12	25,31	118,03	153,24
Кисіль вишневий	150	150	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			17,58	23,21	13,9	16,22	61,75	70,3	452,71	534,62
	Вечеря:									
Салат з варених овочів (морква, буряк) з олією	60	80	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Пиріг пастуший з м'ясом курки та сметанним соусом(ТО) (ПТО)	140/15	188/20	16,03	21,01	2,01	2,65	53,63	68,43	153,28	202,13
Компот із плодів сушених	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Хліб з маслом	30/2	30/2,5	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			62,1	76,19	10,31	12,63	98,17	121,83	370,31	453,43

ВІВТОРОК

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Молочна каша (кукурудзяна, або, гречана, або пшоняна) з маслом	80/2	100/2,5	4,76	5,99	4,97	6,6	20,46	25,22	144,79	183,29
Сирники рожеві з морквою (ПТО)	80	100	10,1	11,9	8,1	10,0	10,8	12,6	158	188
Салат з варених овочів (морква, буряк) з олією	60	80	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Соус із сухофруктів	28	28	0,12	0,18	0,01	0,02	1,85	3,08	7,49	12,39
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за сніданок:			15,8	19,14	15,16	19,23	37,73	47,1	350,96	436,76
Обід										
Суп вермішелевий з фрикадельками (курятина)	150/45	200/60	4,54	7,28	4,51	7,27	0,38	0,58	60,12	96,58
Плов з м'ясом (курятина) та маслом (ПТО)	140/2	160/2,5	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
Салат «Вітамінний»	60	80	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			16,15	22,07	12,27	16,45	27,73	34,05	270,25	349,52
Вечеря:										
Морква тушкована з чорносливом	60	80	0,91	1,201	2,058	2,578	8,34	10,92	52	67
Суфле з вареного м'яса курки та рису або вареники з курячим м'ясом (вареним) та маслом (ПТО)	100 81/2	133 108/2,5	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
Соус сметанний з томатом (ТО)	20	30	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	45	69
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			12,81	16,731	10,168	13,608	36,23	46,09	269,86	346,93

СЕРЕДА

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Капуста тушкована	60	80	2,21	2,81	5,32	7,07	14,84	16,24	99,26	133,57
Курятина в сметані (ПТО)	60/15	80/25	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
Биточок гречаний з маслом (ПТО)	88/2	110/2,5	6,79	8,48	4,73	5,92	25,62	31,92	172,62	215,39
Кисіль вишневий	150	185	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Яблуко печене	53	70	0,24	0,32	0,04	0,04	9,23	12,01	38,37	51,16
Всього за сніданок:			25,98	33,11	18,16	23,15	83,59	94,19	598,68	726,28
Обід										
Салат з моркви з олією	60	80	0,54	0,85	2,6	3,4	3,49	4,17	27,98	36,92
Борщ український з пампушками печеними з сметаною (ТО)	150/30/15	200/30/20	2,23	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Рибна паличка з яйцем (ПТО)	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Зрази рисові з овочами та маслом	127/2	154/2,5	5,33	6,59	5,74	6,64	31,45	38,9	196,52	238,99
Хліб ц/з	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Чай	150	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за обід:			20,13	26,81	18,02	22,02	65,71	81,44	474,91	591,97
Вечеря:										
Каша в'язка пшенична з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Сирники (ПТО)	100	120	19,94	19,94	12,77	12,77	23,44	23,44	181,04	188
Морква тушкована всметані (ТО)	60/15	80/25	0,8	1,0	2,6	3,6	6,4	8,6	50	67
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за вечерю:			24,28	24,89	17,08	18,51	62,36	77,04	388,96	469,65

ЧЕТВЕР

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
	Сніданок									
Плов фруктовий	136	163	5,08	5,98	5,63	8,78	27,96	42,7	215,92	181,31
Вареники ліниві або вареники з сиром та маслом	80/2	100/2,5	10,6	13,46	5,2	6,56	27,00	35,17	196,25	252,23
Морква тушкована всметані ТО	60/15	80/25	0,8	1,0	2,6	3,6	6,4	8,6	50	67
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Сік	120	180	0,1	0,1			0,4	0,5	3	4
Всього за сніданок:			17,21	21,44	13,57	19,14	67,43	95,07	479,17	522,54
	Обід									
Солоний огірок або помідор	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Суп круп'яний	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49
Макаронник з м'ясом (свинина) та маслом (ПТО)	49/45/2	58/60/2,5	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Хліб житній	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			16,2	19,82	13,15	16,17	51,43	64,17	371,83	457,41
	Вечеря:									
Салат з вареного буряка	60	80	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	37,68	49,08
Риба смажена (ПТО)	60	80	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Пшоняна каша з маслом	80/2	100/2,5	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	70	86
Хліб житній з твердим сиром	30/10	30/15	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Всього за вечерю:			15,86	21,57	15,46	19,36	29,45	35,53	276,24	343,39

П'ЯТНИЦЯ

Найменування страви	Вихід		Хімічний склад						Енергетична цінність	
			білки		жири		вуглеводи		ккал	
	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок										
Курячий рулет фарширований вареним яйцем (ПТО)	60/1шт	80/1шт	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69
Овочеve рагу	125	150	1,83	2,48	4,92	6,58	6,11	8,26	104	115
Какао з молоком	130	150	5,86	6,41	5,0	5,46	9,47	10,35	104,8	114,5
Хліб з маслом	30/2	30/2,5	3,72	4,31	6,08	7,17	9,93	9,93	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за сніданок:			23,88/26,95	29,79/34,66	21,49/24,23	26,15/31,21	36,5/59,31	43,6/78,7	412,43/505,99	472,19/357,19
Обід										
Капуста тушкована	60	80	2,21	2,81	5,32	7,07	14,84	16,24	44	59
Суп гороховий	150	200	4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	92,55	129,06
М'ясо курки в сметані (ПТО)	45/15	60/25	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
Каша кукурудзяна з маслом	80/2	100/2,5	2,55	3,1	2,4	2,97	16,55	20,10	98,5	120,14
Кисіль вишневий	150	185	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	68	68
Всього за обід:			25,57	32,93	17,98	22,78	80,62	91,59	523,48	634,36
Вечеря:										
Каша «Янтарна» (з пшона та яблуками) з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Соус фруктовий(вишневий)	34	34	0,12	0,18	0,01	0,02	1,85	3,08	7,49	12,39
Салат моркв'яно - яблучний з сиром твердим	94	126	2,45	3,19	4,22	5,37	10,17	13,43	84,87	109,98
Оладки	100	120	0,09	0,13	5,08	7,25	3,05	5,08	57,66	85,08
Компот із суміші сухофруктів	150	180	41	49			24,72	29,67	94,35	113,22
Фрукти свіжі	60	80	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	14	18
Всього за вечерю:			46,1	55,55	11,02	14,78	54,91	70,16	331,29	429,32